

https://youtu.be/uHp_WDA3lfo

V 197



Gönne dir Ruhe! Ist das RICHTIG oder FALSCH? – 5 Tipps

Ganz schön viel „Ruhe“ schadet mehr als sie nützt. Die „richtige“ Ruhe ist wichtig! Hier gibt es 5 gute Tipps für Sie, damit Sie genug „richtige“ Ruhe finden.

Tipp 1: Der Körper braucht neben der Bewegung seine guten und ausreichenden Ruhephasen

Der ausreichende Schlaf ist lebensnotwendig! Zu wenig und schlechter Schlaf reduziert wesentlich die Lebensqualität und schwächt das Immunsystem. Der tägliche Schlaf von 7-9 Stunden wird viel zu oft nicht eingehalten. Laut Gehirnforscher sind 7-9 Stunden zur Verarbeitung der vielen geistigen Eindrücke notwendig. Laut Medizin braucht auch der biologische Körper 7-9 Stunden Regenerationszeit; vor allem die Zellen brauchen ausreichend Zeit.

Der tägliche Schlaf ist in der modernen Leistungs- und Konsumgesellschaft sehr gefährdet. Hektische, intensive und oft überfordernde Arbeit belastet das Gesamtsystem und nimmt viel Zeit in Anspruch. Ganz häufig stört die belastende Arbeit auch die Nachtruhe.

Dazu kommt die Konsumgesellschaft mit einem Überangebot an Freizeitbeschäftigungen. Die Wirtschaft redet uns ein, das und das müssen wir unbedingt nutzen. Und das Fernsehen! Aber davon später.

Eine kurze Frage an Sie: Schlafen Sie ausreichend und im Großen und Ganzen erholsam?

Tipp 2: Die Psyche/die Seele braucht immer neue Erfahrungen UND sie braucht Ruhephasen zur Verarbeitung

Wir sind ja hier in diesem Erdenleben, um Erfahrungen zu machen. Alle wichtigen Erfahrungen sind verbunden mit Emotionen und Gefühle. Diese Emotionen und Gefühle wollen eingeordnet sein in den Lebenssinn, in die Lebensaufgabe, in die Lebensfreude und Lebenszufriedenheit. Dafür müssen wir uns Ruhe gönnen. Damit sind wir schon beim Tipp 3

Tipp 3: Zur Kultur der Ruhe gehört...

Von der Muße war schon im alten Griechenland die Rede; in allen Religionen gab es Zeremonien, die die Besinnlichkeit und die Kontemplation fördern. Die

Wirkung der Natur als Quelle der Regeneration und Verarbeitung ist ebenfalls seit Jahrhunderten bekannt. Durch den Kulturaustausch innerhalb der Völker wissen wir auch wie gut die Meditation dem Menschen tut. In der westlichen Welt haben wir inzwischen eine Fülle von wissenschaftlichen Untersuchungen, die die enorme Wirkung der Meditation bestätigen. Was Sie wählen ist Ihre Sache; wesentlich ist: Neben dem unbewussten Verarbeiten der Emotionen und Gefühle im Schlaf brauchen Sie unbedingt Ruhephasen, die dem Nachspüren, dem Nachdenken, der Reflexion und Integration Ihrer Emotionen und Gefühle dienen.

Noch eine kurze Frage: Haben Sie genug Ruhephasen für die Integration und Verarbeitung Ihrer Emotionen und Gefühle?

Tipp 4: „Zu viel“ Ruhe macht traurig und depressiv

Ja, es gibt auch zu viel Ruhe. „Müßiggang ist aller Laster Anfang“, das ist schon der uralte Spruch der Griechen. Gemeint sind jene Formen des Nichtstuns, wo der Körper und der Geist in der Komfortzone hängen bleiben und „verkommen“. Manchmal ist es reine Bequemlichkeit, nichts zu tun, manchmal lassen wir uns verführen, weil man ja in unsere Gesellschaft angeblich alles bestellen kann; alles wird geliefert! Falsch! Lebensfreude, Lebensfülle und Lebenszufriedenheit werden nicht geliefert, dafür müssen Sie aktiv sein.

Die fehlende Bewegung und damit die fehlenden Herausforderungen für Körper und Geist stören ganz enorm nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch das Funktionieren des Körpers. Ja, „zu viel“ Ruhe stört die Gesundheit. Jeder kennt unbewegliche Menschen. Die viele Ruhe macht sie nicht glücklich. Solche Menschen sind keineswegs ein Vorbild für Lebensfreude und Lebenszufriedenheit. Oft werden sie immer dicker und immer unbeweglicher. Irgendwann ein Teufelskreis!

Zu viel Nichts-tun bringt Langeweile und macht missmutig bis depressiv. Unser Körper ist von der Biologie her auf Bewegung angelegt und die Möglichkeit einen ganzen Tag sich nicht zu bewegen: vom Bett ins Auto – über den Lift ins Büro - übers Auto nach Hause und direkt auf die Couch vor den Fernseher, das macht den Menschen körperlich und psychisch krank.

Tipp 5: Formen der Ruhe, die dem Körper und der Seele schaden

Jetzt noch zum vorne angekündigten Fernsehen. Ab 3 Stunden täglich wird der Fernsehkonsum problematisch. Da sind zu viele Sendungen dabei, die nicht bewusst gewählt wurden, um das Leben zu bereichern. Das Fernsehen ist keine Erholung; es wird ganz schnell Flucht in Berieselung und Passivität.

UND: Die Psyche/die Seele ist bei viel mehr Menschen überfordert als man das vermutet. Zu viele Emotionen und Gefühle überfordern und stumpfen ab. Viele Menschen gehen nicht rechtzeitig schlafen, weil sie vom Fernsehen zu müde sind um ins Bett zu gehen. Nach einem Fernsehabend sind oft alle Energiereserven verbraucht und der Mensch ist zu müde um aus dem Sessel aufzustehen und ins Bett zu gehen! Von Lebensfreude und Lebensglück ist ein hoher Fernsehkonsum meilenweit entfernt!

Jeden Abend ein Krimi! Sind das die Freuden des Lebens? Mich beunruhigt noch mehr: Warum sehen so viele Menschen so viele Gewalt- und Horrorszeneen? Bewusst oder unbewusst ist das eine Hölle auf Erden!

Als letzter Hinweis: Wenn Menschen mit dem Fernseher einschlafen, dann sind zwei Fehler passiert: Erstens: Da steht ein Fernseher im Schlafzimmer; das ist ein NO GO. Und zweitens: Der Mensch, der mit dem Fernsehen einschläft, versäumt den wichtigen Ausklang des Tages und den guten Übergang zu einem gesunden Schlaf. Stattdessen schläft man vor dem Fernseher erschöpft ein, während das Gehirn über den Ton und das Blaulicht des Geräts mit irgendwelchen mehr oder minder belastenden Aktionen, Gedanken und Szenen konfrontiert ist.

Ich wünsche viel „gesunde“ Ruhe, um ganz intensiv und erfüllt zu leben.